l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS
SETEMBRE

Pareu atenció a les Novetats:

- **PERÍODE D'INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS. Teniu temps fins al dijous 27 de setembre.**
- **Nova programació de les tardes de secretaria. Més informació a les pàgines del butlletí.**
- **PROJECTE ACTIVA'T Gratuït fins al Desembre!**

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es

NOTÍCIES DESTACADES DEL MES

PERÍODE D'INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS. Totes les activitats amb inscripció comencen al mes d'octubre. És imprescindible que us apunteu a aquells cursos i tallers que us despertin interès **abans del dijous 27 de setembre.** Si algun dels cursos no arribés al mínim de places a l'octubre no es començaria.

NOVA PROGRAMACIÓ DE LES TARDES DE SECRETARIA

Durant el mes d'octubre introduirem noves activitats i alguns canvis en les tardes de secretaria. Sobretot els canvis vindran a les activitats de sala, els **dimarts** tenim 4 propostes diferents: Ball, Relaxació, Tasques domèstiques i sortides a equipaments i recursos del barri i el districte. Els **dimecres** oferirem un curs d'Autodefensa, i els **dijous** farem Cuina i Ràdio Caliu.

PROJECTE ACTIVA'T GRATUÏT FINS AL DESEMBRE

Encara No has participat del projecte ACTIVA'T? Estàs de sort!!! Tant si no has participat com si ja estàs participant, els mesos de Setembre, Octubre, Novembre i Desembre aquesta activitat serà gratuïta.

Ja no teniu excuses per no fer esport!!

Teniu al vostre abast 4 instal·lacions esportives de Barcelona i diferents horaris que enguany s'amplien.

A què espereu?



SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

PRESENTEM 2 NOVETATS MOLT IMPORTANTS!!!

Ja no tens excusa si no fas esport.

1) El projecte ACTIVA'T serà GRATIS de Setembre a Desembre!!!

2) Ampliem els horaris de les activtats!!!

- **Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA**
- **Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU**
- **Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a totes les instal·lacions dela Fundació CLAROR .**

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

GAUDEIX D'UNA INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA DE BARCELONA AMB L'ACOMPANYAMENT INICIAL DEL GRUP CALIU.

APROFITA L'OPORTUNITAT!!!

SECRETARIA

DIMARTS DE 17H A 20H

Us oferim un nou plantejament de les tardes de secretaria, amb noves activitats diferenciades per cada dia.

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA:

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial... La última tarda de dimarts es destinarà a fer una **SORTIDA FORA DEL LOCAL**, a un equipament o recurs proper a l'Ateneu.

Començarem al mes d'Octubre amb la nova proposta, que quedarà així:

- Dimarts 2 d'octubre: **RELAXACIÓ** farem servir tècniques de visualització amb sons i músiques per complementar.
- Dimarts 9 d'Octubre: **BALL** Preparеu-vos per riure!!!
- Dimarts 16 i 30 d'Octubre: **TASQUES DOMÈSTIQUES**. Taller de ***"Costura de supervivència"***, aprendrem a cosir botons, traus, vores dels pantalons...
- Dimarts 23 d'Octubre: **SORTIDA** a l'Ateneu Enciclopèdic Popular de Barcelona on visitarem les seves instal·lacions i coneixerem els recursos que ofereix.

DIMECRES DE 17H A 20H

SECRETARIA

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 19h a 20h.
- Escacs 18h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'altErnativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Qualsevol persona pot aprendre autodefensa, és una competència que es pot entrenar.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

- **Dimecres 3, 10, 17 i 24 d'Octubre de 19h a 20h**

Cal inscriure's a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre.



SECRETARIA



DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 18h a 19h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

Dijous 13, 20 i 27 de setembre de 19h a 20h.

Els dijous en què es realitzi el programa de Radio Caliu en directe NO hi haurà activitat de Cuina creativa.

DISSABTE OBERT

CAPS DE SETMANA

Dissabte 15 de setembre de 18h a 20h

El local a les vostres mans!!! Ja sabeu totes les opcions que teniu?

DISSABTE DISCO I PUB

Dissabte 22 de setembre de 18h a 20h

Ets dels que t'agrada prendre alguna cosa amb música de fons però NO t'agrada ballar? Tenim una solució per a tu!!! Crearem un espai dintre del dissabte disco on podràs estar assegut/da sense haver de ballar.

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 30 de setembre de 18h a 20h

En aquesta nova activitat farem una tarda de jocs i organitzarem competicions:

Tant si coneixes els jocs com si no els coneixes podràs venir igualment, primer explicarem com funcionen i després organitzarem competicions, d'un sol dia, competicions mensuals, algun torneig trimestral o de tota la temporada... Segons la modalitat de cada joc.



MERCATS I TIBERIS

ON THE GARAGE. SEGONA MÀ

On the Garage és un mercat de segona mà on trobarem aquells objectes que d'altra gent no pot mantenir més, mobles, objectes personals, artesania no professional, roba de segona mà, algunes rareses vintage... i molt més!!!

Quedarem el **Diumenge 16 de setembre a les 11:30h a fora de la parada de Metro Marina (L1 Vermella)**

ACTIVITAT GRATUÏTA (Porteu diners per prendre alguna cosa i comprar)

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 14 de setembre.

C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

PER FI ÉS DIVENDRES

GRUP CALIU

RESILIÈNCIA

Concert de rap.

Divendres, 28 de setembre, 18h.

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

GRUP DE TEATRE

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Comencem la temporada!!!

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Dilluns 17 de setembre de 17:30h a 19h

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT

Ens tornarem a trobar el divendres 5 d'Octubre a les 18h al local de l'Ateneu.

Entre totes farem un resum dels temes abordats fins el moment i decidirem els propers temes a tractar, per tant és molt important que assistiu a aquesta reunió.

Us hi esperem!

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviar un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ



SESSIÓ GOLFA:

3 ANUNCIOS EN LAS AFUERAS

Una dona de 50 anys emprén una guerra contra la policia del seu poble al considerar que aquesta, no està fent tot el que pot per investigar l'assassinat i violació de la seva filla adolescent.

DIUMENGE 23 de setembre a les 17:30h al Local del Caliu.

Us heu d'apuntar a secretaria o enviar un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 20 de setembre.**

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 4, 11 i 18 d'Octubre de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 25 d'Octubre de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us heu d'inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre.

Si esteu interessats/des en participar en algun d'aquests cursos, ÉS IMPRESCINDIBLE inscriure's a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre.

SI NO HI HA UN MÍNIM DE PARTICIPANTS EL CURS NO COMENÇARÀ.

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts de 17:30h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 3, 10, 17 i 24 d'Octubre de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 20 i 27 d'Octubre d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 1,8, 15, 22 i 29 d'Octubre de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 17'30h a 18'30h. PREU: 8€/mes.

Si esteu interessats/des en participar en algun d'aquests cursos, ÉS IMPRESCINDIBLE inscriure's a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre.

SI NO HI HA UN MÍNIM DE PARTICIPANTS EL CURS NO COMENÇARÀ.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 3, 10, 17 i 24 d'Octubre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 2, 9, 16, 23 i 30 d'Octubre de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 18 i 25 de setembre de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 1, 8, 15, 22 I 29 d'Octubre de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb el Jaume Gallart, que us espera el **dimecres 19 de setembre a les 18:00h.**

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 16 DE SETEMBRE	DIUMENGE 30 DE SETEMBRE
PÀDEL 5€	HANDBOL PLATJA GRATIS

Quedarem els diumenges 16 i 30 de setembre a les 10:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 5, 19 i 26 d'Octubre.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

Us heu d'inscriure a la secretaria de l'Ateneu o per correu electrònic ABANS DEL DIJOUS 27 DE SETEMBRE.

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 12, 19 i 26 de setembre a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos.

Les sessions de PILATES de dilluns tarda i dimarts al matí començaran durant el mes d'octubre.

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIONS

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Encetem la nova temporada amb moltes ganes!!!

Us convoquem a portar noves propostes a la reunió del **Dissabte 15 de setembre a les 17h al local de l'Ateneu.**

ARTS ESCÈNIQUES

Espectacles, concerts, teatre... No us oblideu les propostes el proper **dissabte 22 de setembre a les 17h al local de l'Ateneu.**

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Després de la reunió feta al juliol amb diferents propostes, us presentem la primera d'aquest anova etapa, una visita a la **Fàbrica del sol**, un equipament d'educació ambiental que realitza activitats, rutes i visites molt interessants!

Quedarem el proper **Dissabte 29 de setembre a les 10:30h a fora de la parada de metro Barceloneta** (L4 Groga).

Farem una visita a l'espai i coneixerem algunes de les propostes que aquest equipament ens oferta.

ACTIVITAT GRATUÏTA

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 27 de setembre.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Comencem la temporada amb una activitat popular: **LA MERCÈ 2018**.

Anirem als actes de la festa preparats per al matí de diumenge a diferents espais del centre de la ciutat.

Quedarem el **Diumenge 23 de setembre a les 10:30h a fora de la parada de metro Jaume I** (L4 Groga).

ACTIVITAT GRATUÏTA (Porteu diners per prendre alguna cosa)

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del Dijous 20 de setembre.

COMISSIÓ DE JOVES

DIVENDRES JOVE

DIVENDRES 21

Tornen els divendres joves!!!

El local només per a nosaltres per fer tot allò que vulguem.

Us esperem el proper **Divendres 21 de setembre a les 18h**.

Veniu amb propostes d'activitats per a fer els divendres.

FESTA MAJOR DEL POBLENOU

COMISSIÓ DE JOVES

DISSABTE 15 de setembre

Aprofitarem les activitats de la festa major del Poblenou, sopars, concerts, espectacles de dansa, ball, orquesta...

Quedarem el **Dissabte 15 de setembre a les 21h a la parada de metro Poblenou (L4 Groga).**

PREU: 15€ (Sopar)

Us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 14 de setembre.

SETEMBRE

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
	DIADA DE CATALUNYA	Secretaria FUTBOL/BASQUET	Secretaria CUINA		Mª Hª i Descobriment del Territori DISSABTE OBERT COMISSIÓ DE JOVES	ESPORTS EMERGENTS "Pàdel" MERCATS I TIBERIS "On The Garage"
DILLUNS 17	**DIMARTS 18**	**DIMECRES 19**	**DIJOUS 20**	**DIVENDRES 21**	**DISSABTE 22**	**DIUMENGE 23**
GRUP DE TEATRE	PILATES Secretaria Taller CONTROL EURO	Secretaria ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria CUINA	DIVENDRES JOVE	Arts Escèniques DISSABTE DISCO	OCI NOCTURN I FESTES POPULARS "La Mercè" SESSIÓ GOLFA "3 Anuncios en las Afueras"
DILLUNS 24	**DIMARTS 25**	**DIMECRES 26**	**DIJOUS 27**	**DIVENDRES 28**	**DISSABTE 29**	**DIUMENGE 30**
LA MERCÈ	PILATES Secretaria Taller CONTROL EURO	Secretaria FUTBOL/BASQUET	Secretaria CUINA	PER FI ÉS DIVENDRES "Resiliència"	Fem Nostra La Ciutat "La Fàbrica Del Sol" ASSEMBLEA DE VIATGES D'ESTIU	ESPORTS EMERGENTS "Handbol Platja" DIUMENGE DE COMPETICIÓ